

Zvídalčin průvodce
zahradou dětských emocí a vztahů

18.
TÝDEN

PRACOVNÍ LISTY

Vítek a neviditelný batoh plný kamenů

O tom, že někdy nosíme na zádech
něco, co není vidět.

Malý krok
také vede
k cíli



MUSÍM

STRACH

CO KDYŽ...

OČEKÁVÁNÍ

Někdy stačí
jen odložit pár kamenů...



Co se tento týden učíme:

- ♥ všimnout si, když je toho na nás moc
- ♥ poznat, jak se tlak ozývá v našem těle
- ♥ vědět, že chyba neznamená, že jsme špatní
- ♥ pustit některé „musím“ z našeho batohu
- ♥ zkusit něco udělat, i když to nebude dokonalé
- ♥ připomenout si, že nás mají rádi, i když se nám něco nepovede

Malá myšlenka na tento týden:

**„Nemusím být dokonalý/á.
Můžu se učit.“**





PRACOVNÍ LIST 1

Co nese Vítek v batohu?

Varianta pro děti 3–6 let

Někdy stačí jen jeden kámen odložit...



1. Co se stalo Vítkovi?

Zakroužkuj obrázek, kde je Vítkův batoh nejtěžší.

A)



B)



C)



2. Co patří do těžkého batohu?

Vybarvi kameny, které dělají Vítkův batoh těžký.



Musím!



Nesmím udělat chybu!



Nechci nikoho zklamat.



Všichni se budou dívat.



Můžu zkusit. Je to v pořádku.

3. Jak se Vítek cítil?

Ukáž prstem nebo zakroužkuj, jak se asi Vítek cítil, když měl batoh plný kamenů.



lehce a klidně



napjatě



smutně
nebo vystrašeně

4. Nakresli jeden kámen

Co by podle tebe mohlo Vítku nejvíc zatěžovat?
Nakresli to do kamene.



I když je můj batoh někdy těžký,
nemusím ho nést sám/sama.





PRACOVNÍ LIST 1



Co nese Vítek v batohu?

Variantha pro děti 7–10 let

Co podle tebe začalo Vítku zatěžovat poté, co mu tatínek řekl, že na něj spoléhá?



Zakroužkuj, které kameny si Vítek mohl naložit do svého batohu:

- ☐ Musím to udělat dokonale.
- ☐ Když udělám chybu, nic se neděje.
- ☐ Nesmím tatínka zklamat.
- ☐ Všichni se mi budou smát.
- ☐ Můžu si říct o pomoc.
- ☐ Musím být nejlepší.

Jak se tlak projevil na Vítkově těle?



Proč podle tebe bylo pro Vítku tak těžké začít?



Vítkův objev

„Někdy není těžký úkol. Těžké mohou být myšlenky, které si s ním spojím.“



PRACOVNÍ LIST 2

Co říká moje tělo?

Varianta pro děti 3–6 let



Někdy
mi tělo
napoví,
že je toho
moc.

1.

Kde Vítek cítí tlak?

Vybarvi místa, kde může tělo cítit, že je toho moc.



Srdíčko
bije rychle.



Bříško
je sevřené.



Obličej
je napjatý.



Ruce jsou
pevně sevřené.



Celé tělo
je jako zmrzlé.

2.

Co udělá tělo, když je tlak moc velký?

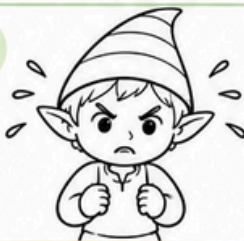
Zakroužkuj obrázek, který připomíná Vítku u mostu.

A)



Klidně dýchá.

B)



Stojí napjatě a sevřené.

C)



Odpočívá s dospělým.

3.

Pomůžeme Vítkovi povolit ramena.

Vybarvi obrázek, kde jsou Vítek a jeho ramena zase trochu volnější.



1. Zvedni ramena nahoru.



2. Vydechni.



3. Nech ramena spadnout dolů.

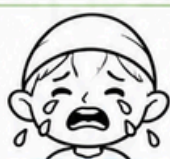
4.

Moje tělo mi něco říká.

Zakroužkuj, jak se tvoje tělo někdy tváří, když je toho na tebe moc.



Napětí



Pláč



Vztek



Klid



Moje tělo mi může napovědět, kdy potřebuji zpomalit.







PRACOVNÍ LIST 3

Těžký kámen, nebo lehké pírko?

Varianta pro děti 3–6 let



- 1. Co je těžké?**
Zakroužkuj, co je těžké.



kámen



pírko

- 2. Co dělá Vítek, když má těžký batoh?**
Vybarvi obrázek, kde se Vítekovi lépe dýchá a může s radostí tvořit.

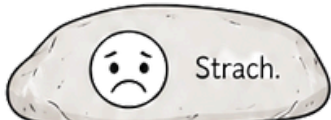
A)



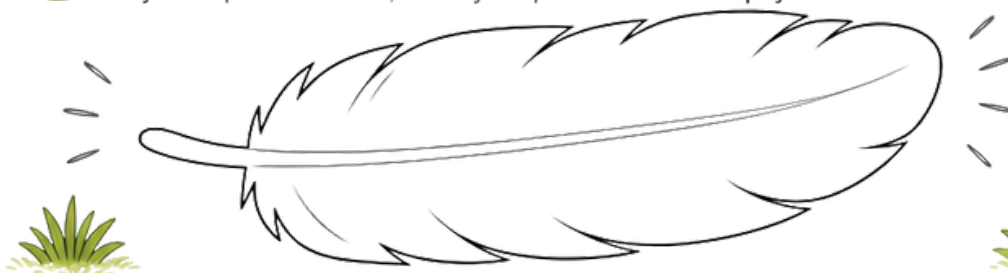
B)



- 3. Pomoz Zvídálce vyměnit kameny za pírka.**
Spoj každý kámen s pírkiem, které ho může trochu odlehčit.



- 4. Vybarvi své pírko.**
Vybarvi pírko barvami, které jsou pro tebe klidné a příjemné.



Každý
může mít
lehčí batoh.





PRACOVNÍ LIST 3



Těžký kámen, nebo lehké pírko?

Variantha pro děti 7–10 let

1. Rozhodni, co přidává tlak a co ho může trochu zmenšit:

Myšlenka	 kámen	 pírko
Musím být nejlepší.	☐	☐
Můžu to zkusit.	☐	☐
Nesmím udělat chybu.	☐	☐
Chyba mi může něco ukázat.	☐	☐
Když se mi to nepovede, jsem špatný/á.	☐	☐
Můžu se učit postupně.	☐	☐

2. Co by pomohlo Vítkovi?

Zakroužkuj:

- ☐ kdyby se ještě víc snažil
- ☐ kdyby věděl, že nemusí být dokonalý
- ☐ kdyby se bál udělat chybu
- ☐ kdyby si mohl říct o pomoc
- ☐ kdyby věděl, že ho mají rádi, i když se mu něco nepovede

3. Moje lehké pírko

Doplň:

„Když mám pocit, že musím všechno zvládnout dokonale, můžu si připomenout...”





Chyby patří k učení.

PRACOVNÍ LIST 4

Nemusím to udělat dokonale

Varianta pro děti 3–6 let

Nejde o to být dokonalý, ale zkusit a nevzdávat se.



1. Co se může stát, když se něco nepovede?

Zakroužkuj u každé situace obrázek, který může pomoci.

A) Kreslím a čára se mi nepovede.



Všechno zahodím.



Zkusím to znovu.

B) Věž z kostek spadne.



Budu plakat.



Postavím ji znovu.

C) Upadne mi míček.



Naštvu se.



Zvednu ho a zkusím znovu.

D) Vítek netrefí hřebík napoprvé.



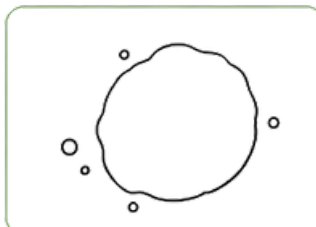
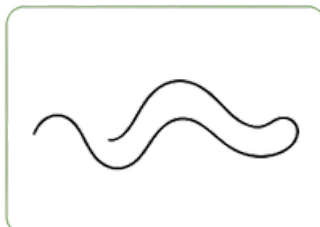
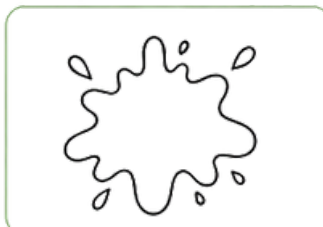
Vzdám to.



Zkusím to znovu nebo požádám o pomoc.

2. Chyba není příšera

Dokresli z chyby něco legračního. Může z ní vzniknout zvířátko, cestička, sluníčko nebo cokoli, co tě napadne.



I z malé chyby může vzniknout něco krásného!



3. Co udělá Vítek?

Očísluj obrázky ve správném pořadí (1–4) nebo je spoj čarou.



Nepovede se.



Zastavím se.



Nadechnu se.



Zkusím znovu nebo požádám o pomoc.

4. Moje hodnota zůstává

Vybarvi obě srdce stejnou barvou.



I když se mi něco nepovede, pořád jsem to já a pořád mě mají rádi.

Most se povedl!



Něco se nepovedlo.





PRACOVNÍ LIST 4

Nemusím to udělat dokonale

Varianata pro děti 7–10 let



1. Co bys řekl/a Vítkovi?

Vítek říká:

„Když udělám chybu, zklamám tatínka.“

Zakroužkuj odpověď, která je podle tebe nejlaskavější:

A) *„Tak chybu prostě neudělej.“*

B) *„Musíš se snažit víc než ostatní.“*

C) *„Chyba neznamena, že jsi zklamal. Můžeš se zastavit a zjistit, co dál.“*

D) *„Když to neumíš hned, nemá cenu to dělat.“*

2. Co se může stát po chybě?

Doplň tři možnosti:



Můžu _____



Můžu _____



Můžu _____

3. Vítkova věta odvahy

Doplň:

„Nemusím to umět hned. Můžu...“





Krok
za krokem
můžu mít
lehčí den.

PRACOVNÍ LIST 5

Můj lehčí batoh

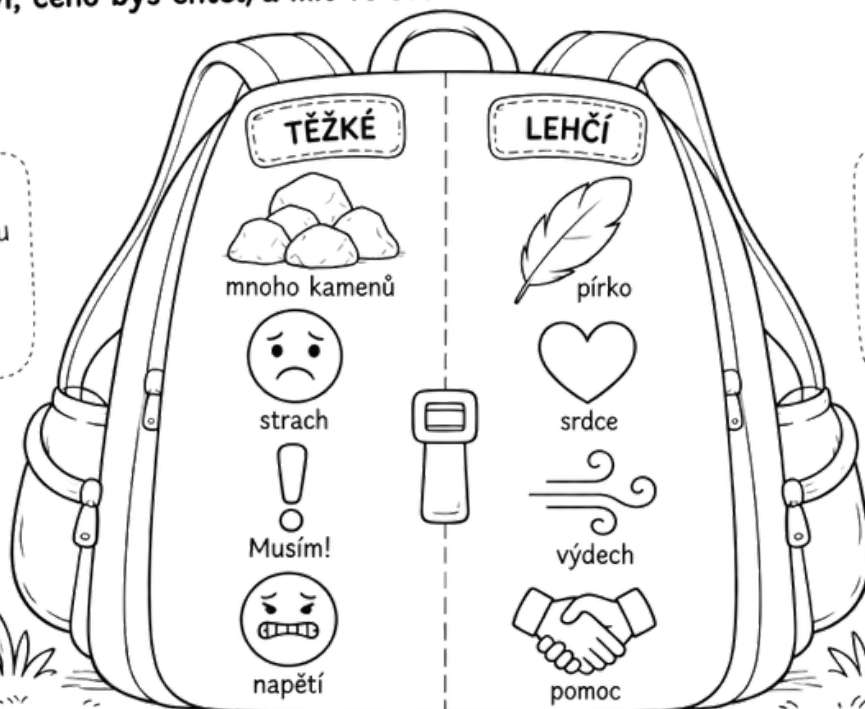
Varianta pro děti 3–6 let

I malé
změny dělají
velký rozdíl.



1. Vybarvi, čeho bys chtěl/a mít ve svém batohu více.

Někdy
máme v batohu
věci, které
nás zatěžují.



Do batohu
můžeme přidat
i věci, které
nám pomáhají.



2. Sundáváme batoh.

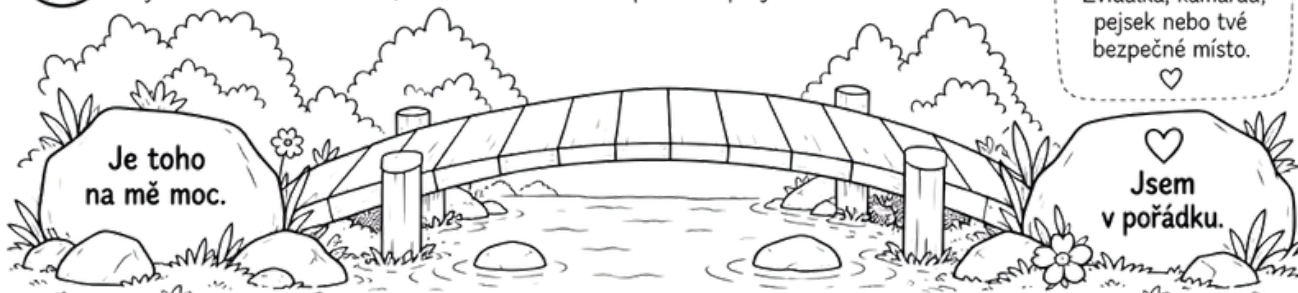
Spoj obrázky ve správném pořadí



3. Můj bezpečný most.

Vybarvi most a dokreslí, kdo nebo co Vítkovi pomáhá přejít na druhou stranu.

Může to být
maminka, tatínek,
Zvídalka, kamarád,
pejsek nebo tvé
bezpečné místo.



Nemusím být dokonalý/á, abych byl/a milovaný/á.





PRACOVNÍ LIST 5

Můj lehčí batoh

Variantha pro děti 7–10 let



1. Co může být v mém neviditelném batohu?

Zakroužkuj, co někdy může člověka zatěžovat:

- ☐ strach z chyby
- ☐ pocit „musím to zvládnout“
- ☐ obava, co si pomyslí ostatní
- ☐ strach někoho zklamat
- ☐ radost z učení
- ☐ možnost požádat o pomoc

2. Co bych chtěl/a z batohu vysypat?

Nakresli nebo napiš, jaké kameny tě někdy tíží:







3. Čím bych svůj batoh mohl/a odlehčit?

Nakresli nebo napiš, co ti pomáhá:







4. Věta, kterou si chci zapamatovat

„Moje hodnota není v tom, jak dokonale něco udělám. Jsem důležitý/á i když...“



Nemusím být
dokonalý/á,
aby mě měli rádi.





Dopis od Vítka



Milá kamarádko, milý kamaráde,

tentokrát jsem zjistil něco moc důležitého.
Někdy totiž můžeme nést neviditelný batoh.

A v něm mohou být kameny.

Třeba:

„Musím to udělat dokonale.“

„Nesmím udělat chybu.“

„Nesmím nikoho zklamat.“

Já jsem si ani nevšiml, jak těžký můj batoh byl.

Nejdřív jsem se jen chtěl snažit.

Ale potom jsem měl strach udělat i jediný krok.

Ruce jsem měl úplně napjaté.

A v bříšku jsem cítil veliký uzel.

Víš, co jsem se naučil?

Nemusím všechno zvládnout dokonale.

Můžu udělat chybu.

Můžu to zkusit znovu.

A když je můj batoh moc těžký, můžu někomu říct:

„Je toho na mě moc.“

Protože nemusím nést všechno sám.

A víš, co je na tom úplně nejlepší?

I když se mi něco nepovede, pořád jsem to já.

A pořád mě můžou mít rádi. ❤️

Tvůj Vítek

ZÁVĚR PRO DÍTĚ: CO UŽ ZNÁM O SVÉM TĚŽKÉM BATOHU



O SVÉM TĚLE A POCITECH

Někdy je toho na mě moc.
Možná to poznám podle toho, že:



mám sevřené břicho,



mám napjaté ruce
nebo ramena,



bojím se, že něco
pokazím,



je mi smutno nebo
mám chuť plakat.

Moje tělo mi může
napovědět, že potřebuji
zpomalit.



MŮJ NEVIDITELNÝ BATOH

Někdy si do svého
neviditelného batohu
naložím věci jako:

Musím to
zvládnout.

Nesmím udělat
chybu.

Co když někoho
zklamu?

Co když se budou
všichni dívat?

Ale už vím:
Nemusím nést všechny
kameny sám/sama.



CO MŮŽE MŮJ BATOH ODLEHČIT?

Můžu:



zastavit se
a vydechnout,



povolit ramena
a ruce,



říct si o pomoc,



připomenout si,
že nemusím být
dokonalý/á,



zkusit to znovu.

I malá pomoc může
udělat můj batoh
lehčí.



CO SI CHCI ZAPAMATOVAT



Nemusím všechno
zvládnout.



Nemusím nést
všechno sám/sama.



Můžu udělat chybu
a zkusit to znovu.



Můžu si říct
o pomoc.



MŮJ NEJVĚTŠÍ OBJEV TENTO TÝDEN

Co jsem pochopil/a o svém neviditelném batohu?
Nakresli obrázek toho, co sis tento týden nejvíc zapamatoval/a.



MALÁ MYŠLENKA NA CESTU

„Nemusím být dokonalý/á,
aby mě měli rádi.“



Můžu se zastavit
a vydechnout.



I když udělám chybu,
pořád jsem v pořádku.



O pomoc
si můžu říct.

LEHČÍ ŠRDCE

VĚTŠÍ RADOST

SPOLEČNÁ CESTA